الأسماك

إعداد وتقديم
منى الغصناوى

رقم الايداع ١٩٣٤٨/٢٠٠٣

مطبعة النصر

لصاحبها : البكرى عبد العزيز

١٠ ش درب الجنينة ــ ش الجيش ــ ت : ٥٩٣٧٤٤٦

اقتنى كتــاب الســمك

الأسماك بأنواعها المختلفة التى حبــانا بها الله الخالق العظيم المبدع والتى تعيش فى وسط واحد وأكلها يكاد يكون واحد • ومع ذلك لها هذا التنوع الكبير فى الطعم والشكل واللون •

وللاسماك طرق عديدة لانضاجها وتقديمها للاكل ••

وصحيا لها فوائدها العظيمة فهى دائما الأســول فى الهضم وهى دائما الأقل ايذاء لكبار السن •

ومن فوائدها يا سيدتى أن من يأكلها يصاب بعــدها بحالتان لا ثالث لهما •

أولا : الرغبــة فى النــوم •

ثانيا : الرغبة فى الســعادة الزوجية •

فهذا يتوقف على نوع الأسماك وطريقة طهوها ••

وهذا زوجك يا سـيدتى هل تريدينه نائما أم يقـول لك ما حبش حـد الا أنت ..؟

هـذا يتوقف عليـك .

اقرأى كتبنا جيـدا ستتعلمين كيف تجعلينه مايحبش حد الا أنت ، وادعى لى وادعى لخالتك أم نيللى .

مع تمنياتنا بالدفىء والسعادة الزوجية وابعثى برأيك علشان ننشره وندلعك وتفرحى أحبابك وتكيدى عزالك .

اخـوكم - حسن البدرى

المراسلات مصر - المنصورة ٣٥٥١١ ص.ب ٩٥

ت م - ٠١٠/١١٢٤٣٨٧

صـــيادية الســـمك

المقـــادير :

١ كيلو سمك قراميط — ٢ بصـــلة كبيرة مفرية — ثمن كوب زيت — ماء — ملح وفلفل وكمون .

الطـــريقة :

يحمر البصل فى الزيت ويكون لونه بنى ثم يرفع على ورق ماص ثم يسحق ثم يوضع فى الماء مع الملح والفلفل والكمون ويترك ليغلى ثم تسلخ القراميط وتغسل وتقطـع وترش بالملح لمدة نصف ساعة ثم تشطف وتوضع فى الماء المغلى وتترك على نار حامية ويترك لينضج ثم ينشـــل من الشوربة ويعصر عليه الليمون ويقـــدم الأرز المطبوخ فى الشوربة وباقى الشوربة تقدم مع عصير الليمون .

شـــوربة الســـمك

المقـــادير :

١ كيلو سمك دنيس ــ زيت ــ ٢ بصلة وسـط ــ مستكة وحبهان ــ ملح وفلفل ــ عصير ليمون .

الطـــريقة :

ينظف السمك ويغسل ويرش بالملح ويترك لمدة ربـع ساعة ثم ينظف وتخرط بصلة قطع صغيرة جـدا وتدعك بالملح والفلفل وقليل من الماء ثم تقدح ملعقة زيت وتوضع المستكة والحبهان ثم البصلة المدعوكة وتغطى لمدة دقيق ثم تضاف باقى الماء والبصلة الآخـر المشقوقة ٤ دون ان تفصص وتترك لتغل لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة ثم ترفع حرارة النار ويوضع السمك بحيث تكون الماء على الوجه فقط ولا تكون مرتفعة كثيرا عن السمك حتى لا يهـرى ويترك لينضج ثم يضاف عصير الليمون ويقدم ساخن مع أرز أبيض ..

ســمك بالجزر فى الفرن

المقـــادير :

١ كيلو ســمك لوت شرائح ـ كـوب دقيق ذرة ـ ٢ كوب ماء ـ ربع ك جزر مكعبات ـ نصف كيلو بصـل حلقات ـ عصير ليمون ـ ملح وفلفل ـ زيت .

الطـــريقة :

يحمر البصل فى الزيت ثم يضاف الجـزر ويقلب ثم توضع الماء وتغطى وتترك على النار حتى تقرب من النضج ثم يوضع السمك فى صينية ويصب عليه الجزر والبصل وعصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل ويوضع فى فـرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ساخن .

ســمك مقلى بالدقيق والمــاء

المقــادير :

١ كيلو سمك فيليه ــ ملح وفلفل وكمون ــ عصــير ليمون ــ نصف كوب دقيق ــ ١ كوب مــاء ــ بقدونس حلقــات ليمون ..

الطــريقة :

يغسل السمك ويقطع شرائح ويخلط الدقيق بالملــح والفلفل والكمون ويضاف اليه المــاء تدريجيا حتى تكون العجينة غليظة وناعمة ثم تغمس بها قطع السمك وتحمــر فى زيت غزير ويوضع على ورق ماص للدهون ثم يوضع فى طبق التقديم ويجمل بالبقدونس وحلقات الليمون ويقدم مع السلطة الخضرا والأرز الابيض .

سمك بالصنوبر والعصاج

المقادير :

٢ كيلو سمك حجم كبير ــ نصف كيلو عصاج ــ عصير ليمون ــ ملح وفلفل وكمون نصف كوب صنوبر ــ ربطة بقدونس ــ ربع كوب زيت .

الطريقة :

يغسل السمك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ثم يضاف الصنوبر الى العصاج ويتبل بالملح والفلفل وباقى عصير الليمون والبقدونس وقليل من الزيت ويحشى بها السمك ثم يوضع صينية ويغطى بورق حرارى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة ثم ترفع الورقة ليحمر اللون وتوضع فى طبق التقديم ويجمل بالبقدونس .

سـمك بالكرفس فى الفـرن

المقـادير :

١ كيلو سمك بلطى مخلى من السلسلة ـ ملعقة عصير ليمون ـ ثوم ـ ربطة كرفس ـ ملعقة زبدة مضروبة بعصير ليمون ـ ١ ملعقة ثوم صغيرة ـ عصير ليمون ـ خـل ـ ملح وفلفل وكمون ..

الطـريقة :

يتبل السمك بالليمـون والثـوم والكرفس والملـح والكمون ويوضع فى الثلاجة لمدة ٢ ساعة ثم يوضع فى صينية مدهونة بالزيت ويصب عليه التتبيلة المتخلفة منـه ويوضع فى الفرن حتى ينضج ويحمر لونه ثم يصب عليه خليط الثوم والخل وعصـير الليمون والملـح والفلفل والكمون ويوضع على نار هادئة جدا حتى يتشرب ويقدم سـاخن .

السمك والجزر فى الفرن

المقادير :

١ كيلو سمك — ٢ كوب كرفس — كوب جزر مبشور ٣ بصلة مبشورة — زيت — ٢ ملعقة ثوم — ٢ ملعقة خل عصير ليمون — ملعقة مستردة — ملح وفلفل وشطة .

الطريقة :

يجزل السمك ويتبل بالتوابل والخل ويترك لمدة ساعة ثم يشوح البصل والثوم فى الزيت ثم يضاف الكرفس والجزر ويقلب جيدا على النار ويوضع السمك فى صينية على النار ويوضع عليه عصير الليمون ويترك يتشرب الليمون ثم ينزل من على النار ويحشى من الداخل بالكرفس والجزر ويلف فى ورق حرارى ويوضع فى صينية ثم يزج فى فرن حار لمدة نصف ساعة حتى يحمر لونه ويقدم ساخن

بفت السمك

سمكة كبيرة — زيت للتحمير — نصف كوب صنوبر ملح وفلفل — نصف كيلو بصل — خل نصف كيلو طحينة زيت — ١ كيلو برتقال — نصف كيلو لارنج — نصف كيلو ليمون — ملعقة حب رمان •

الطريقة :

يحمر البصل فى الزيت حتى يحمر لونه ثم يوضع عليه الماء ويترك على النار لمدة ثلثى ساعة ثم يعصر البرتقال واللارنج والليمون ويصفى من البذور ثم يصب على الطحينة مع التقليب المستمر حتى لا تتماسك ثم يضاف الملح والخل وحب الرومان ثم يضرب البصل فى الكمية ويضاف الى الطحينة ويوضع على النار حتى يطفو زيت الطحينة على الوجه مع التقليب المستمر ثم ينزع الشوك من السمك ويقطع شرائح ويضاف الى الطحينة ويترك على النارر مدة ١٠ دقائق مع تحريك الأناء من وقت لآخر ثم يصب فى طبق التقديم ويجمل بالصنوبر المحمر •

سمك التونة بصلصة الطماطم

المقـــادير :

٢ علبة تونة حجم كبيرة قطع — عصير ليمون — ملح وفلفل — بصلة مبشورة — ملعقة ثوم — زيت زيتون — نصف كيلو طماطم معصورة — ملعقة خل — ربطة بقدونس شرائح أنشوجة .

الطـــريقة :

توضع قطع التونة والأنشوجة فى طبق الفرن وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم يشوح البصل فى الزيت ثم يضاف عصير الطماطم والثوم ويترك ليتسبك ثم يصب على التونة ويوضع فى فرن حار لمدة ربع ساعة ثم يجمـــل بالبقدونس ويقـــدم ساخن .

سمك شرائح فى الفرن

المقادير :

١ كيلو سمك شرائح — ربع كيلو بصل — ٢ ملعقة ثوم مفرى — ٢ ربطة كسبرة مفرية — ١ كيلو طماطم مبشور — نصف كوب ماء — نصف كوب زيت زيتون — عصير ليمون — ملح وفلفل وشطة وكمون .

الطريقة :

يشوح البصل والثوم فى الزيت حتى يذبل ثم تضاف الطماطم والكسبرة ويترك على نار هادئة مدة ربع ساعة ثم تضاف الملح وجميع التوابل وعصير الليمون ويقلب جيدا ثم يصب نصف الخليط فى طبق الفرن ويوضع فوقها السمك ثم توضع باقى الصلصة وتوضع فى الفرن لمدة ربع ساعة ثم يجمل بالكسبرة الخضرا ويقدم ساخن .

فطـــائر الســـــمك

المقـــادير :

نصف كيلو عجينة مل فاى ــ ٢ ملعقة زبدة ــ عصير ليمونة ــ نصف كيلو سمك فيليه شرائح رفيعة ــ ربطـة بقدونس مفرى ــ بيضة ــ ملح وفلفل •

الطـــريقة :

ترق عجينة المل فاى ثم تقطع مربعات ٤×٤ وتوضـع فى صينية وتوضع فى مكان بارد ثم يشوح السمك فى الزبدة ويضـــاف اليه الملح والفلفل وعصـــير الليمون والبقدونس ويقلب جيدا ويترك على النار لمدة خمس دقائق ثم يؤخذ مقدار من السمك ويوضع فى وسط العجينـة ثم تقفل على شكل سمبسكة فى الوسط ويضغط عليـه حتى تلتصق الأطراف ويدهن بالبيض وتخبز فى الفـرن ليصبح لونها ذهبى وتجمل بالبقدونس وتقدم •

ســـمك بالطحينـة

المقـــادير :

١ كيلو سمك ـ ٣ بصلة مبشـورة ـ نصف كوب طحينة ـ ملعقة كبيرة ثوم ـ زيت ملح وفلفل وشـطة ـ عصير ليمون ٠

الطـــريقة :

يغسل السمك ويقطع جزل بدون شوك ثم يشوح فى الزيت ويرفع من الزيت ويوضع مكانه البصل حتى يحمر لونه ثم تخلط الطحينة بالماء والملح والفلفل والشطة وعصير الليمون ثم يضاف اليها البصل وتقلب جيدا على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يرص السمك فى طبق الفرن المدهون ويصب فوقه الطحينة ويوضع فى فرن متوسـط الحرارة حتى ينضج ويجمل بالبقدونس ويقدم ساخن ٠

سمك بصلصة الطماطم

المقادير :

١ كيلو سمك تونة – نصف كيلو طماطم – ملح فلفل – زبدة – مقدار بشاميل سميك .

الطريقة :

ينظف السمك ويغسل ويجفف ويقطع حلقات ويتبل بالملح والفلفل ثم يرص فى صينية مدهونة ويوضع عليه قطع زبدة صغيرة وتعصر الطماطم وتصفى وتضاف البشاميل والسائل المتخلف بعد نضج السمك ويرش على السمك ويوضع فى الفرن مدة ١٠ دقائق ثم يوضع فى طبق التقديم ويجمل بالبقدونس المفرى وحلقات الليمون .

صينية سمك بالفلفل الأخضر

المقادير :

١ كيلو سمك تونة — ملح فلفل كمون شطة — بصلة كبيرة — عصير ٣ ليمونة — زيت — ملعقة كبيرة ثوم — ربع كيلو فلفل أخضر .

الطريقة :

يغسل السمك ويجفف يقطع البصل والفلفل حلقات رفيعة ويدعك مع الثوم بالملح والفلفل والكمون والشطة ويتبل ويقلب جيدا ويحشى بطن السمك ويقلب فى باقى الخليط ثم يرص فى صينية مدهونة بالزيت ويرش عليه زيت وعصير ليمون ثم تغطى بورق زبدة ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

أصابع السـمك بالبطاطس

المقـادير :

١ كيلو سمك بياض — نصف كيلو بطاطس مسلوق ومهروس — بيضة — ربع كوب دقيق — ربع كوب بقسماط زيت للقلى — بهار وملح وفلفل كمون — ملعقة خل .

الطـريقة :

تنظف السمكة وتشوى ويزال الجلد والشوك وتهرس مع البطاطس والملح والتوابل ثم يضاف صفار البيض والخل ويعجن جيدا وتقطع أصابع وتدهن بالدقيق ثم بالبيض ثم البقسماط وتحمر فى الزيت على نار هادئة ثم تقـدم ساخنة .

صيادية الأرز بالســـمك

المقـــادير :

١ كيلو سمك — ٢ كوب أرز — ملعقة كمون — بهار وملح وفلفل — قرفة — ثوم مفرى — ربع كيلو بصل — كوب زيت — كوب صنوبر — ٢ ملعقة سمن — ماء .

الطـــريقة :

ينظف السمك ويغسل بالدقيق ثم يتبل بالملح والبهار والكمون ويحمر فى الزيت ثم يفرم البصل ويحمر مكان السمك ثم تضاف الماء ويترك ليغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ثم تسخن السمن ويوضع معها البصل والأرز والماء والتوابل والملح والثوم ويترك على نار قوية ليغلى وعندما يتشرب الماء تهدأ النار ويترك لينضج ثم يغرف ويجمـل بالسمك المحمر والصنوبر المحمر فى قليـل من الســمن ويقدم ســاخن .

سمك الطماطم والكرفس

المقادير :

١ كيلو سمك قراميط — ٢ ملعقة ثوم — ربع كيلو بصل — ملح وفلفل وشطة وكمون — ٢ ربطة كرفس — ٢ ربطة بقدونس — نصف كيلو طماطم — ربع كوب زيت

الطريقة :

تسلخ القراميط وتغسل وتجفف وتتبل يقطع البصل حلقات ويدعك بالملح والفلفل والكمون ويضاف الثوم والكرفس والليمون والبقدونس ويدعك ثم تقطع الطماطم حلقات ويضاف نصفها للخليط وتدهن الصينية ويوضع بها نصف الخليط السابق ثم القراميط ثم باقى الخليط وقليل من الماء ويرش على الوجه زيت وتغطى الصينية وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج فيرفع الغطاء وتترك ليحمر الوجه وتقدم ساخنة مع الأرز الابيض والسلطة ..

سمك بالكسبرة والثوم

المقادير :

١ كيلو بلطى — ٢ ملعقة كبيرة كسبرة جافة ناعمة — ربع كوب زيت — ١ كيلو بصل — ٣ ملعقة ثوم — نصف كيلو طماطم — ملح وشطة وفلفل وكمون — ماء — ربطة كسبرة •

الطريقة :

يحمر السمك نصف تحمير وينشل من الزيت ثم يحمر البصل المبشور ثم تضاف الكسبرة الجافة والثوم والطماطم المعصورة وتترك على النار ثم يضاف قليل من الماء والفلفل والملح والشطة ثم يرص السمك فوق الخليط السابق ويترك على نار هادئة ثم توضع الكسبرة الخضراء ويترك على النار ليتسبك ويقدم ساخن •

سمك بالفريك

المقادير :

١ كيلو سمك مشفاه ــ ٢ كوب فريك ــ ١ ونصف كوب شوربة ــ ثلثى كوب زيت ذرة ــ ٢ بصلة مبشورة ملح وفلفل وكمون ــ حبهان ــ كرفس •

الطريقة :

يقطع السمك جزل وينزع الشوك ثم يدهن بالدقيق ويحمر ثم يساق العظم المتخلف من السمك فى الماء وبصلة وحبهان وفلفل وكرفس وتغطى لمدة نصف ساعة ثم تصفى وتستعمل الشوربة تشوح البصلة فى الزيت ثم يضاف الفريك ويقلب حتى يحمر لونه ثم تضاف الشوربة وتتبل بالملح والفلفل والكمون ويترك على نار هادئة ويترك لينضج نصف نضج فيوضع نصف الفريك فى برام ثم يوضع السمك ثم باقى الفريك ويوضع على الوجه بعض الزيت ويوضع فى فرن متوسط الحرارة ليتم النضج ثم يقدم ساخن •

ســمك بورى بحلقات البطاطس

المقــادير :

١ كيلو سمك بورى متوسط ــ ملح وفلفل وكمون ــ حبــة بطاطس رفيــع ــ عصــير ليمونة ــ ٢ ليســونة ترنشات ــ ٢ ملعقة كرفس ــ ثوم ــ ثمن كيلو فلفل أخضر حــار مفــروم .

الطــريقة :

يخلط جزء من الكرفس والفلفل الأخضر المفروم والثوم والليمون والملح والفلفل والكمون وتفتح بطن السمكة وتحشى بالخليط ثم توضع فى صينية مدهونة وتوضــع بها السمك ويغطى بترنشات الليمون والبطاطس وتوضــع فى الفرن لمدة نصف ســاعة ثم ترش بخلطــة من الزيت والليمون والخل والكمون والفلفل ثم توضع فى الفــرن مرة أخرى حتى تتشرب وتوضع فى طبق التقديم وتجمل بباقى الكرفس وتقــدم .

السمك المشوى بالفلفل الأحمر

المقادير :

١ كيلو سردين — ٢ ملعقة ثوم — ٢ ملعقة زيت ذرة ملح وفلفل وبهار — ٢ فلفل أحمر مفروم — ثوم صحيح ٢ ملعقة عصير ليمون — ملعقة خل •

الطريقة :

يخلط الزيت والثوم والليمون والخل والملح والفلفل والبهار ويتبل السمك من الداخل والخارج ثم يرص فى صينية ويصب على باقى التتبيلة ويرش على الوجه الفلفل المفروم وفصوص الثوم ثم يغطى بورق حتى ينضج ثم يرفع الورق ويترك ليحمر الوجه ويقدم ساخن •

كبـاب السـمك

المقـادير :

١ كيلو سمك مقطع مكعبات وبدون شوك ــ بصلة عصير ليمون ــ خل ــ ملح وفلفل وكمـون ــ ربطـة بقدونس ..

الطـريقة :

تبشر البصلة وتوضـع مـع عصير الليمون والخـل والكمون والملح والفلفل ويتبل بها السمك وتوضـع فى الثلاجة لمدة ٤ ساعات ثم تدهن الاسياخ بالزيت وتوضـع بها السمك ثم يشوى على الشواية مع التقليب المستمر مع رشها بالتتبيلة حتى يحمر لونها ثم تجمل بالبقدونس وتقدم مع سـلطة الطحينة .

السردين بالجبن المبشور

المقـــادير :

١ كيلو سمك سردين ــ نصف كوب زيت زيتون ــ ربع كيلو طماطم شرائح ــ ٢ بصلة شرائح ــ ربطة كسبرة عصير ليمون ــ ملعقة ثوم ــ ملــح وفلفل وبقسماط ــ نصف كيلو جبن رومى مبشور ٠

الطـــريقة :

ينظف السردين ثم يحمر فى الزيت وينشل ويشــوح مكانه البصل والثــوم حتى يذبل ثم تضـــاف الطماطم والكسبرة ويقلب ويترك على النار مدة خمس دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل وعصــير الليمون ثم يصب فى طبــق الفرن المدهون بالزيت ثم يرش عليــه البقسماط والجبن الرومى ويوضع فى الفرن لمدة ١٠ دقائق ويقدم ساخن ٠

السـلمون المشـوى

المقـادير :

١ كيلو سمك سلمون صغير — نصـف كوب زبدة سايحة — عصير ليمون شطة وملح وفلفل أسود .

الطـريقة :

يمزج الليمون مـع الزبدة ويدهن السمك بنصـف الخليط ثم يوضع فى صينية مدهونة بالزبدة ويوضع فى الفرن لمدة ٨ دقائق ثم تسحب الصينة ويرش عليها التوابل ويقلب السمك ويرش التوابل ويدهن بالزبدة والليمون ثم يوضع فى الفرن مدة ٨ دقائق ثم يخرج من الفرن ويرش بباقى التوابل ويقدم ساخن مع الصلصة الهولندية .

شى السـمك

المقـادير :

سمكة تزن ١ كيلو — ربع كوب زيت زيتون — ليمونة شرائح — ملح وفلفل وكمون وبهارات — بقدونس .

الطـريقة :

تنظف السمكة — وتغسل بالدقيق والملح ثم يخلط البهارات مع الملـح والفلفل والكمـون ويدهن بها قلب السمكة من الداخـل والخارج وتدهن بالزيت ويوضـع شرائح الليمون فى قلب السـمكة والوجـه من الخارج وتغلف بورق الالمونيوم وتوضع فى فرن حار لتنضج ثم تؤخذ من الفرن وتزال حلقات الليمون وتوضع فى طبـق التقديم ويجمل بالبقدونس المفرى وتقدم ساخنة .

سـمك مشوى بالكورن فلاور

المقـادير :

١ كيلو سمك بلطى ــ ملعقة زيت ــ ملعقة ثوم ــ ماء ذرة زنجبيل ناعم ــ شطة وملح وفلفل ــ ملعقة صـغيرة سكر ــ ملعقة خل ــ ٢ ملعقة صلصة طماطم ثمن كيـلو طماطم معصورة ــ فلفل أخضر حلقات رفيعة ــ ١ جزرة مبشورة ــ ملعقة كورن فلاودر •

الطـريقة :

يسوح الثوم والزنجبيل والشطة ويقلب ثم يضـاف السكر والخل والصلصة ويقلب جيدا ثم تضـاف الطماطم المعصورة ويقلب على النار لمدة دقيقة ثم يوضع الجـزر والماء المذاب به الكورن فلاور ويقلب جيدا على النار لمدة خمس دقائق ثم يشوى السمك فى الزيت ويوضع فى طبق التقديم ويصب عليه الخليط السابق ويقدم •

سمك فيليه بالخضار

المقادير :

١ كيلو سمك فيليه حسب الرغبة ــ بياض بيضة ــ ملح وفلفل زعتر ــ ٢ جزرة قطعة رفيع جدا ــ ١ كرات بشبوشة مقطع رفيع ــ ٢ فلفل أحمر مقطع شرائح صغيرة ٢ ملعقة زيت ــ ٢ ملعقة خل ــ ربطة شبت مفرى ــ ٣ بصلة خضراء مفرى ٠

الطريقة :

يخلط الزيت والخل والشبت والبصل الاخضر المفرى ويقلب جيدا ويتبل بها السمك ويترك لمدة ٢ ساعة ثم يدهن ورق حرارى ببياض البيضة ويوضع بها السمك وكذلك قطع الجزرة والفلفل والكرات وتتبل بالفلفل والزعتر ويغطى ويوضع فى صينية ويزج فى فرن حار حتى ينضج فترفع الورقة ويترك ليحمر الوجه بقدم ساخن ٠

قالب السمك الناضـــج

المقـــادير :

نصف كيلو سمك ناضج بدون شــوك ــ ٢ كـوب صلصة طماطم ــ صفار ٢ بيضـــة نصـــف كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس ــ ٢ ملعقـــة كبيرة لبن ــ ملح فلفـــل بقسماط .

الطـــريقة :

تدهن صينية بالســـمن وتغطى بالبقســـماط ثم تخلط البطاطس مع اللبن والملح والفلفل وصـــفار البيض ويبطن بها قاع وجوانب الصينية ســـمك ٢ سم ثم تدهن بالبيض وتوضع فى فرن حار لمدة نصف ساعة ثم ترفع من الصينية باحتراس وتوضع فى طبق التقديم وتملأ بخليط الســـمك والصلصة الساخنة وتجمل بالبقدونس والليمون وتقدم .